

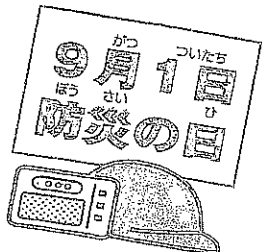
日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル	①お茶 ②梅わかめおむすび ③チーズ	米、片栗粉、ごま油、三温糖、油	豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ、牛乳(す)	トマト、ほうれん草、もやし、葱、人参、焼きのり、にんにく、梅びしお	牛乳 せんべい
2	火	①ご飯 ②鶏肉のオレンジ焼き ③キャベツサラダ ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②スコーン ③果物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、卵、バター	バナナ、トマト、キャベツ、玉葱、人参、胡瓜、マーマレード、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット
3	水	①ご飯 ②厚揚げのトマト煮込み ③粉ふき芋 ④大根のみそ汁	①牛乳 ②カレーパンせんべい ③果物	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、ロールパン(す)	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、粉チーズ	梨、玉葱、大根、トマト缶、人参、小松菜、にんにく、青のり	牛乳 せんべい
4	木	①ご飯☆誕生会☆ ②鶏のから揚げ ③じゃこサラダ ④チンゲン菜のすまし汁	①牛乳 ②ママントルテ ③果物	米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、ごま油、粉糖	牛乳、鶏肉、卵、バター、しらす干し	バナナ、キャベツ、マーマレード、青梗菜、ミニトマト、胡瓜、人参、えのき、葱、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット
5	金	①ご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③小松菜ともやしの和え物 ④のっぺい汁	①牛乳 ②セサミクッキー ③果物	米、小麦粉、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、鮭、バター、卵、さつま揚げ、ごま	オレンジ、もやし、小松菜、ミニトマト、人参、大根、玉葱、マッシュルーム缶、葱	牛乳 せんべい
6	土	①冷やし中華 ②じゃがいものごま和え ③ヨーグルト	①牛乳 ②ゆかりおむすび ③せんべい	生中華麺、じゃがいも、米、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、ハム、すりごま	もやし、小松菜、胡瓜	牛乳 ビスケット
8	月	①ご飯 ②豚肉のしょうが焼き ③切干大根のサラダ ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②コーンマヨトースト ③果物	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま	バナナ、トマト、しめじ、玉葱、胡瓜、コーン缶、人参、切干大根、生姜	牛乳 せんべい
9	火	①パン ②冷しゃぶサラダ ③すいとん汁	①牛乳 ②かみかみライス ③果物	ロールパン、米、小麦粉、もち米、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、大豆水煮、すりごま	トマト、梨、キャベツ、もやし、人参、大根、胡瓜、小松菜、えのき、赤ピーマン、玉葱、水煮筍、葱、はつか大根	牛乳 ビスケット
10	水	①ご飯 ②カジキマグロの煮付け ③五目和え ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、黒砂糖、三温糖	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、ごま	バナナ、トマト、もやし、胡瓜、人参、生わかめ、葱、生姜	牛乳 せんべい
11	木	①ご飯 ②チンチャオロース ③納豆サラダ ④ニラ玉ねぎスープ	①牛乳 ②チーズドーナツ ③果物	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、粉チーズ、卵	オレンジ、人参、大根、玉葱、ミニトマト、胡瓜、にら、ピーマン、水煮筍、梅びしお	牛乳 ビスケット
12	金	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③せんキャベツ ④田舎汁	①牛乳 ②インドサモサ ③果物	米、じゃがいも、片栗粉、油、餃子の皮、三温糖	牛乳、豚レバー、豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ	バナナ、トマト、キャベツ、南瓜、人参、胡瓜、玉葱、牛蒡、生姜、葱	牛乳 せんべい
13	土	①肉うどん ②れんこんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②にんじん蒸しパン ③せんべい	干しうどん、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆乳、ごま	人参、蓮根、玉葱、小松菜、葱	牛乳 ビスケット
15	月	☆敬老の日☆					
16	火	①ご飯 ②中華風ローストチキン ③フルーツサラダ ④きのこのスープ	①牛乳 ②チャーハン ③果物	米、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、焼き豚、ごま	バナナ、玉葱、キャベツ、ミニトマト、人参、胡瓜、りんご、みかん缶、ピーマン、舞茸、しめじ、えのき、椎茸、生姜、にんにく	牛乳 ビスケット

*食材の都合により、変更する場合があります、ご了承ください
*今月の調理保育は30日(火)に行います。



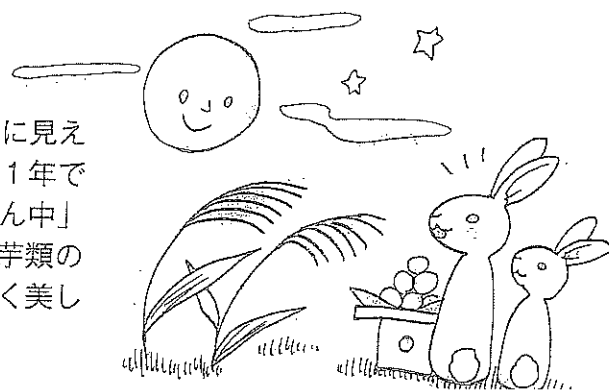
9月の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際を作って食べる体験をしてみたいはいかがでしょうか。



●行事の由来 お月見

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日(新暦では9月中旬から10月上旬)の十五夜は1年で最も美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。中秋とは「秋の真ん中」という意味です。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、芋類の収穫祝いも兼ねているので別名「芋名月」と言われています。夜空に輝く美しい月を眺めながら感謝の祈りをささげたいですね。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	①ご飯 ②肉じゃが ③白菜としらすの甘酢和え ④お麩のみそ汁	①牛乳 ②いちごジャムサンド ③果物	じゃがいも、米、食パン、板こんにゃく、三温糖、焼酎、油	牛乳、豚肉、みそ、しらす干し	オレンジ、玉葱、白菜、人参、胡瓜、いちごジャム	牛乳 せんべい
18	木	①ご飯 ②鶏のごま照り焼き ③ほうれん草の白和え ④なすのみそ汁	①牛乳 ②お好み焼き ③果物	米、お好み焼き粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚ひき肉、竹輪、卵、みそ、油揚げ、すりごま	バナナ、ほうれん草、なす、ミニトマト、キャベツ、玉葱、人参、青のり	牛乳 ビスケット
19	金	①栗ご飯 ②あじフライ ③キャベツのゆかり和え ④かぶのみそ汁	①牛乳 ②パン粉クッキー ③果物	米、小麦粉、パン粉、さつまいも、もち米、三温糖、油	牛乳、鱈、栗、みそ、バター、卵、油揚げ	オレンジ、キャベツ、かぶ、胡瓜、かぶ葉	牛乳 せんべい
20	土	①ほうれん草のスパゲッティ ②五目スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②混ぜ込みいなり ③せんべい	スパゲッティ、米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、ベーコン、豚肉、バター	人参、ほうれん草、もやし、玉葱、えのき、水煮筍、にら、にんにく	牛乳 ビスケット
22	月	①ご飯 ②さわらのみそ煮 ③小松菜のごま和え ④わかめスープ	①牛乳 ②チキンライス ③果物	米、三温糖、油	牛乳、鮭、鶏肉、みそ、すりごま	梨、トマト、人参、小松菜、キャベツ、えのき、玉葱、葱、生わかめ、コーン缶、生姜、ピーマン	牛乳 せんべい
23	火	☆秋分の日☆					
24	水	①ご飯 ②鶏肉と大豆の揚げ煮 ③キャベツのおかか和え ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②バナナマフィン ③果物	米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、砂糖	牛乳、豆腐、鶏肉、大豆水煮、みそ、卵、バター、かつお節	オレンジ、キャベツ、人参、もやし、玉葱、バナナ、なめこ	牛乳 せんべい
25	木	①ご飯 ②さんまの蒲焼き ③ひじきの炒め煮 ④キャベツのみそ汁	①牛乳 ②北海道おにぎり ③果物	米、板こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	牛乳、さんま、油揚げ、大豆水煮、チーズ、みそ、かつお節	バナナ、人参、キャベツ、ミニトマト、生姜、ひじき	牛乳 ビスケット
26	金	①黒糖パン ②スパゲッティサラダ ③肉団子のスープ	①お茶☆お彼岸☆ ②おはぎ ③果物	黒糖パン、スパゲッティ、米、マヨネーズ、もち米、片栗粉、三温糖、ごま油、油	鶏ひき肉、こしあん、きな粉、牛乳(す)	オレンジ、トマト、白菜、人参、キャベツ、胡瓜、小松菜、葱、生姜	牛乳 せんべい
27	土	①そばめし ②豚汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉マカロニ ③せんべい	米、焼きそば麺、マカロニ、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	人参、玉葱、大根、ピーマン、キャベツ、牛蒡、葱	牛乳 ビスケット
29	月	①ご飯 ②厚揚げとキャベツの回鍋肉 ③さつま芋の甘煮 ④えのきのすまし汁	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③果物	ロールパン、米、さつまいも、三温糖、グラニュー糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、きな粉	オレンジ、キャベツ、人参、玉葱、えのき、ピーマン、生わかめ、レモン果汁	牛乳 せんべい
30	火	①カレーライス☆ひまわり調理保育☆ ②フレンチチーズサラダ	①お茶 ②ヨーグルト ③果物	米、じゃがいも、小麦粉、油、マーガリン、はちみつ、三温糖	ヨーグルト、豚肉、チーズ	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、りんご、きゅうり、にんにく	牛乳 ビスケット
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	2.4 mg	
			たんぱく質	19.0 g	カルシウム	227 mg	
			脂質	16.6 g	ビタミンC	28 mg	
			塩分	1.9 g	食物繊維	3.2 g	